**План дистанционного**

**тренировочного процесса**

Вид спорта: Бокс

Группа: Б-4, У-3, Б-1

**13 апреля-14 апреля**

**1. Разминка на месте:**

И.п. – О.С.

1-2 наклон влево;

3-4- наклон вправо;

И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч

1- 2 поворот вправо;

3-4 поворот влево;

И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница»

1 – поворот влево

2 – поворот вправо;

И.п. – фронтальная стойка

1 – поворот влево – шаг правой;

2 – поворот вправо – шаг левой;

И.п. – тоже

1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;

2 – правой;

Прыжки на скакалке 3 мин

**2. Выполнение упражнений с гантелями:**

Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.

Отдых.

Повторение упражнения по 2 раунда.

Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.

Отдых.

Повторение упражнения по 2 раунда.

Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.

Отдых.

Повторение упражнения по 2 раунда.

Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.

Отдых.

Повторение упражнения по 2 раунда.

Отработка защиты от прямого удара правой рукой в голову.

Отдых.

Повторение упражнения по 2 раунда.

**3**. **ОФП:**

отжимание,

подтягивания (при наличии турника),

упор присев упор лежа,

приседания,

пресс.

# 15 апреля-16 апреля

# 1. Разминка на месте:

# И.п. – О.С.

# 1-2 наклон влево;

# 3-4- наклон вправо;

# И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч

# 1- 2 поворот вправо;

# 3-4 поворот влево;

# И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница»

# 1 – поворот влево

# 2 – поворот вправо;

# И.п. – фронтальная стойка

# 1 – поворот влево – шаг правой;

# 2 – поворот вправо – шаг левой;

# И.п. – тоже

# 1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;

# 2 – правой;

# Прыжки на скакалке 3 мин.;

# 2. Выполнение упражнений:

# Отработка удара снизу левой в туловище уклон от правого прямого удара, удар левый боковой в голову.

# 3 раунда х 2 мин

# Отдых.

# Отработка защиты подставкой от удара левой снизу в туловище, и также защиты шагом назад

# 3 раунда х 2 мин

# Отдых.

# Отработка защиты подставкой от левого бокового в голову.

# 3 раунда х 2 мин

# Отдых

# Комбинированная защита подставкой, шагом назад и нырком от ударов снизу левой в туловище и левого бокового в голову.

# 4 раунда х 2 мин

# Отдых

# 3. ОФП:

# отжимание,

# подтягивания (при наличии турника),

# упор присев упор лежа,

# приседания,

# пресс.

# 17 апреля-18 апреля

# 1. Разминка на месте:

# И.п. – О.С.

# 1-2 наклон влево;

# 3-4- наклон вправо;

# И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч

# 1- 2 поворот вправо;

# 3-4 поворот влево;

# И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница»

# 1 – поворот влево

# 2 – поворот вправо;

# И.п. – фронтальная стойка

# 1 – поворот влево – шаг правой;

# 2 – поворот вправо – шаг левой;

# И.п. – тоже

# 1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;

# 2 – правой;

# Прыжки на скакалке 3 мин.;

# 2. Выполнение упражнений:

# Отработка прямых ударов

# Отработка связки по 2 удара

# Отработка связки после вызова (ложного движения)

# Работа с гантелями

# «Бой с тенью» 2 р. x 2 мин.

# - Вольный бой в правосторонней стойке («левше»). Боксеры, двигаясь и защищаясь в правосторонней стойке, наносят одиночные удары, переходя на «двойки» («тройки») 2 мин.

# – Вольный бой в своей (левосторонней) стойке с в «левшу», и обратно 2 мин.

# Боевая практика (работа по заданию) 8 р. x 2 мин

# 3. ОФП:

# отжимание,

# подтягивания (при наличии турника),

# упор присев упор лежа,

# приседания,

# пресс.